

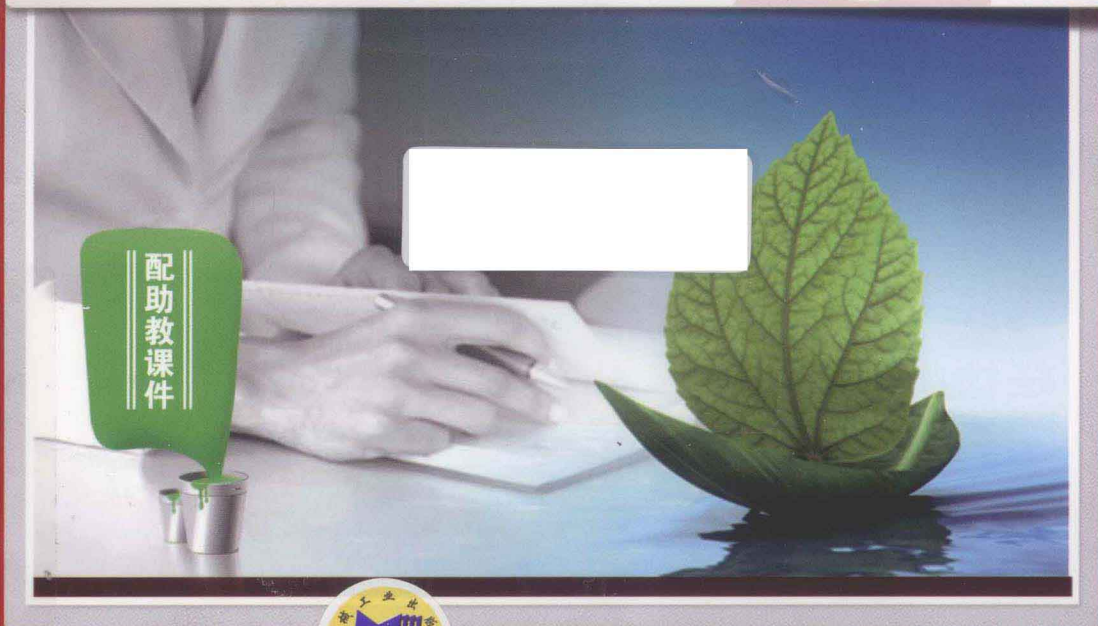


职业教育公共基础课“十二五”规划教材
职业院校创新素质教育规划教材

德育活动课读本

DEYU HUODONGKE DUBEN

刘斌 石丽 主编



机械工业出版社
CHINA MACHINE PRESS

职业教育公共基础课“十二五”规划教材

职业院校创新素质教育规划教材

德育活动课读本

主 编 刘 斌 石 丽

副主编 木拉提·黄尔汗 买买提·艾力

参 编 宋燕芳 薛 萍 黄 茵 张欣军

刘灿明 冯 翠 邓玉丽 袁 丽

周兆伟 马 璇 库 鲜 张秀霞

宁天虹 钟振宏 潘亚玲 孙德胜

主 审 王英杰



机械工业出版社

2008 年新疆维吾尔自治区高职高专院校、中等职业教育技术学校思想政治教育科研规划项目子课题“整体构建中职学校德育活动课实效性的研究与实践”立项。组建的课题研究团队,结合学校实际,积极开展工作,经过3年多的共同努力,完成了该课题研究,形成了研究成果《德育活动课读本》。

本书涉及16个专题,主要包括:军事训练,助我成长;珍爱健康,远离烟毒;健康心理,和谐人生;自信自立,成人成才;文明行为,从我做起;民族团结,亲如一家;善待友情,自尊自爱;关爱学生,民主平等;吃苦耐劳,成功秘诀;宽容忍让,修身美德;热爱专业,苦练技能;挑战自我,走向成功;诚信为本,诚实做人;高尚兴趣,装点人生;坚定信念,放飞理想;感恩母校,奉献社会。

本书遵循“以服务为宗旨,以就业为导向”的办学方针,遵循中职教育规律和中职生成长和成人的规律,坚持以学生为中心、活动为中心、体验为中心的教育理念,实施“教、学、做”一体化教学理念,渗透探究式教学理念;坚持传授知识与德育相结合,理论武装与实践育人相结合,教育与自我教育相结合的要求;坚持科学性、思想性、教育性和活动性有机结合,注重采用案例教学法,使教育内容生活化和具体化,并突出职业教育的实践性、体验性和探究性等特点,促进学生良好行为习惯的养成。本书中的每个主题都从问题聚焦、学习探究、行动体验3个板块多角度透视问题,通过列举大量事例或案例,来分析问题,并使之系列化和具有较强的可操作性。

本书主要面向职业教育学校。此外,还可作为职工培训和技工学校用教材。

图书在版编目(CIP)数据

德育活动课读本/刘斌,石丽主编. —北京:机械工业出版社,2013.7

职业教育公共基础课“十二五”规划教材 职业院校创新素质教育规划教材

ISBN 978-7-111-43015-5

I. ①德… II. ①刘… ②石… III. ①德育—职业教育—教材 IV. ①G711

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第136266号

机械工业出版社(北京市百万庄大街22号 邮政编码100037)

策划编辑:宋 华 责任编辑:李 兴

责任校对:王晓峰 封面设计:马精明

责任印制:张 楠

北京振兴源印务有限公司印刷

2013年8月第1版第1次印刷

184mm×260mm·11印张·268千字

标准书号:ISBN 978-7-111-43015-5

定价:24.00元

凡购本书,如有缺页、倒页、脱页,由本社发行部调换

电话服务

网络服务

社服务中心:(010) 88361066 教材网:<http://www.cmpedu.com>

销售一部:(010) 68326294 机工官网:<http://www.cmpbook.com>

销售二部:(010) 88379649 机工官博:<http://weibo.com/cmp1952>

读者购书热线:(010) 88379203 封面无防伪标均为盗版

前言

职业学校是现代学校的重要类型之一，也是我国职业教育的主要形式。中等职业学校是现阶段我国职业教育的主体力量之一。如果说中小学基础教育和高等教育在改革创新和发展中百花齐放，竞相争艳，那么职业院校特别是中等职业学校经过近几年改革创新的华丽转身，则更像一簇厚积薄发的奇葩，含羞怒放，光彩夺目。在面临大好发展机遇的同时，我们又多了一些忧虑和思考——如何把这些富有个性、敢于担当、思想活跃，但又缺乏爱心、不愿吃苦、受不了挫折的“90后”，教化成为心理健康、品格健全、掌握一技之长的高素质劳动者和技能人才，这已成为广大教育工作者和职业学校迫切需要研究的课题。

《德育活动读本》（以下简称《读本》），经过3年多的努力终于与大家见面了。自2008年新疆维吾尔自治区中等职业教育技术学校思想政治教育科研规划项目——子课题“整体构建中职学校德育活动课实效性的研究与实践”立项后，组建的课题研究团队，积极开展工作，共同完成了课题研究，形成了该《读本》。

本书所涉及的16个专题，是编者多年来在德育工作中的一些探索和实践积累，有通过游戏活动、科学小实验等环节培养和教育学生的“健康心理，和谐人生”“珍爱健康，远离烟毒”的教育主题；有通过小品、讲故事、典型案例等环节培养和教育学生的“军事训练，助我成长”“自信自立，成人成才”“吃苦耐劳，成功秘诀”的教育主题；有通过组织开展大量的第二课堂活动环节培养学生的“高尚兴趣，装点人生”的教育主题；有通过相声、情景剧、诗歌朗诵、民族大联欢等环节培养和教育学生“文明行为，从我做起”“宽容忍让，修身美德”“民族团结，亲如一家”的教育主题；有通过在学生实习企业组织毕业典礼环节培养和教育学生的“感恩母校，奉献社会”的教育主题；还有通过主题报告会环节教育学生的“关爱学生，民主平等”的教育主题等。每个主题都从问题聚焦、学习探究、行动体验3个板块多角度透视问题，通过列举大量事例来分析问题，并使之系列化，具有较强的可操作性。

苏霍姆林斯基曾经说过：“世界上没有才能的人是没有的，问题在于教育者要去发现每一位学生的禀赋、兴趣和特长，为他们的发展提供正确引导。”是啊，“每一个人都像有缺陷的水果，有的表面有个疤；有的是被虫咬了个洞；有的是搁久了或是碰撞后坏了，但老师就像那个切水果的人，他会把学生最好的一面切下来，摆成一个水果拼盘，最后奉献给大家。”这不正是德育工作的精髓所在吗！

随着职业教育的发展，职业教育的德育工作内涵也在不断丰富，可以说德育工作无处不在。这一《读本》所呈现给大家的每个主题，只是处于探究阶段。“人也许不一定都能成功，但一定是在成长”，相信在今后的德育实践中，通过大家的共同努力一定会结出更加绚丽丰盈的果实。

我们肩负着教书育人的光荣职责，遵循“育人为本，德育为先，能力为重，全面发展”的育人理念，不动摇、不懈怠、不气馁，用心、精心、尽心、努力，静待花开。

本书由刘斌、石丽担任主编，并组织 and 策划；木拉提·黄尔汗、买买提·艾力担任副主

编。“军事训练，助我成长”由宁天虹和刘斌编写，“珍爱健康，远离烟毒”由张秀霞和石丽编写，“健康心理，和谐人生”由宋燕芳编写，“自信自立，成人成才”由薛萍编写，“文明行为，从我做起”由黄茵编写，“民族团结，亲如一家”由张欣军编写，“善待友情，自尊自爱”由刘灿明编写，“关爱学生，民主平等”由冯翠编写，“吃苦耐劳，成功秘诀”由袁丽编写，“宽容忍让，修身美德”由周兆伟编写，“热爱专业，苦练技能”由邓玉丽编写，“挑战自我，走向成功”由库鲜编写，“诚信为本，诚实做人”由钟振宏编写，“高尚兴趣，装点人生”由潘亚玲编写，“坚定信念，放飞理想”由孙德胜编写，“感恩母校，奉献社会”由马璇编写。

本教材由高级讲师王英杰担任主审，最后由《德育活动课读本》教材编写组审定通过。由于编写时间及编者水平有限，书中难免有错误和不妥之处，恳请广大读者批评指正。同时，本书在编写过程中参考了大量的文献资料，在此向文献资料的作者致以诚挚的谢意。

最后，特别感谢新疆维吾尔自治区职业院校思想政治研究会在课题研究过程中给予的指导和帮助。

编 者

目 录

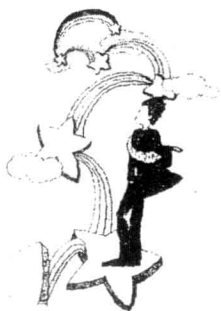
前言

第一篇	军事训练	助我成长	1
第二篇	珍爱健康	远离烟毒	12
第三篇	健康心理	和谐人生	22
第四篇	自信自立	成人成才	36
第五篇	文明行为	从我做起	54
第六篇	民族团结	亲如一家	65
第七篇	善待友情	自尊自爱	75
第八篇	关爱学生	民主平等	86
第九篇	吃苦耐劳	成功秘诀	94
第十篇	宽容忍让	修身美德	100
第十一篇	热爱专业	苦练技能	110
第十二篇	挑战自我	走向成功	115
第十三篇	诚信为本	诚实做人	125
第十四篇	高尚兴趣	装点人生	134
第十五篇	坚定信念	放飞理想	150
第十六篇	感恩母校	奉献社会	159
后记			167
参考文献			169

第一篇

军事训练 助我成长

“宝剑锋从磨砺出，梅花香自苦寒来”，“有坚强的意志，才有伟大的生活”。军训，作为职业学校的学生进校的第一课，不仅要接受队形队列、军姿礼仪、内务整理等方面的训练，更要进行学生综合素质培养和意志品质磨炼。



问题聚焦

阅读资料 1 参加军训 战胜自我

某中等职业学校一年级新生小董是个独生子，家庭条件好，在家里就像个“小皇帝”，从小到大，饭来张口，衣来伸手，什么家务都不会做，就连被子都不会叠。军训的头几天，因为怕苦、怕累、怕严格的管理，竟然装病逃避训练，后来经大家的帮助教育才克服了心理上对军训的抗拒，最终坚持下来。军训结束后，小董在总结会上深有感触地说：“军训对我的心理、体力、毅力都是一种磨炼和考验。在军训中，我锻炼了身体，提高了认识，磨炼了意志，增强了自信心，最大的收获是战胜了自己，战胜了自己也就什么困难都不怕了”。

阅读资料 2 军训改变了我

某中等职业学校学生小张在校期间，因学习刻苦，遵规守纪，积极参加班级活动，每学期都被评为优秀学生。毕业参加工作后，他工作积极认真，执行力强，年年被评为优秀员工，仅用了短短 5 年时间就从一名普通员工升职为车间主任。学校邀请他回校给新生作就业指导讲座时，他给同学们讲述了自己的故事：“上初中时我梦想毕业后能考上当地的重点高中，我也知道要想考上重点高中就必须认真学习，可平时总是管不住自己，未能把主要精力放在学习上，最终未能实现自己的愿望，从而选择了就读中等职业学校。一到学校，我就参加了为期 15 天的军训。军训的内容很丰富，例如队列队形训练、军姿训练、内务整理、军事常识、国防知识、理想信念、校纪校规、公民道德等讲座，各种培养集体观念、拼搏精神、文明礼仪等拓展训练。军训开始的头几天，我对教官的严格要求很不习惯，3 天以后积累的疲倦更使我难以忍受，一度产生了抵触情绪，后经教官和同学们的帮助，我坚持了下来。军训快结束的那几天，我的思想和精力已经完全投入到了军训活动，再也没有刚开始时的痛苦与疲乏，对军训的每一项内容都充满了兴趣与激情，每天都有使不完的精

力。总之，短短 15 天的军训就使我有了一种脱胎换骨的感觉，明白了许多道理，学会了一些生存技巧，改变了很多不良习惯，增强了拼搏的勇气和直面困难的毅力。军训结束后，无论是在校学习还是在企业工作的这些年里，我一直以军人的作风默默地要求自己、鼓励着自己，可以说，是军训改变了我！”

思考园地

1. 职业学校的学生通过军训活动，能够在哪些方面获得收获？
2. 毕业生小张的成功给了我们怎样的启示？

学习探究

军训是根据《中华人民共和国兵役法》和职业学校教育教学的基本要求，是学生接受国防教育的基本形式，是培养和储备我军后备兵员，壮大国防力量的有效手段。军训的目的是通过严格的军事训练提高学生的思想觉悟，激发爱国热情，培养艰苦奋斗、吃苦耐劳的坚强毅力和集体主义观念，增强国防观念和组织纪律性，养成良好的学风和作风，掌握基本的军事知识和技能。

一、军训是升华爱国主义情怀的有效途径

爱国主义教育贯穿于整个中职生军训的主旋律，更是军训中思想政治教育的主题。为人民服务是我军的宗旨，建设祖国、保卫祖国是我军的光荣使命。广大官兵怀着对祖国一草一木和每寸山河神圣的至高无上的爱，始终站在维护祖国尊严的最前沿。这支队伍本来就是—部内容丰富、生动感人的爱国主义教育的活教材。中职生参加军训，与有着强烈的爱国之情的广大官兵朝夕相处，其爱国主义情怀在军训这一特殊氛围中得到自然升华。

军训

感悟 1

某中等职业学校在军训期间给学生放映了影片《大阅兵》。学生小刘在班级军训总结会上发言说：“《大阅兵》中人民解放军气吞山河的威武气势和高科技的现代化武器装备让我为祖国的强大倍感自豪。这次军训不仅使我近距离地接触了军人，亲身体验了部队生活，还增长了知识，锻炼了自己，也深深懂得了作为一名军人身上的责任和使命。国家需要铁骨铮铮的军人。明年征兵时，我也要争取入伍当兵，做一名保家卫国的光荣战士！”

二、军训能够培养学生形成良好的意志品质

实践证明，军训是培养学生良好意志品质的好方法。通过军训，培养和磨炼了学生果断、勇敢、顽强、自制和坚韧不拔的优秀意志品质。这种意志品质不但能有效地克服学生在三年的学习、工作、生活中遇到的困难，激励学生在成才之路上奋发攀登，而且还为他们踏上工作岗位、走上社会奠定良好的基础。尤其是在今天这种优胜劣汰、竞争激烈的市场经济环境中，健全的意志品质已成为职业学校学生正确把握人生航向，迎着狂风巨浪向理想目标迈进的必要条件。

军训

感悟 2

某中等职业学校新生小魏性格柔弱，平时做事稍有不顺不是退缩就是放弃。入学军训才两天，小魏就坚持不住了，死活都不上操场了，要请病假休息。经教官、班主任和同学们多方做工作，才勉强同意到训练场地参加自己认为力所能及的训练。后来在大家热情帮助和鼓励下，他的训练情绪渐入佳境，最终以良好的成绩与同学们一起结束了军训。他在班级军训总结会上发言说：“从小到大父母一直都很宠爱我，除了学习基本上什么事都不让我做，一般也不让我参加强度大的或有风险的活动，怕我累着伤着，久而久之之我对自己也缺乏了信心。我真的感谢这次军训，感谢教官、班主任和全班同学。因为有了大家耐心帮助和不断的鼓励才使我坚持完成了军训，因为有了这次军训才使我知道我也行，只要坚持就是胜利！军训使我理解了‘世上无难事，只要肯攀登’的寓意”。

三、军训能够塑造学生形成集体主义观念

“军训，是集体主义观念的熔炉”。军训当中有着最集中、最统一、最紧张、最严格的集体活动。在这些集体活动中，每一个学生都变成了普通一兵，体验战士生活，接受组织的指令，接受各级领导的管理，接受各种纪律的约束，接受辛苦、疲劳和枯燥的锤炼。每个学生生活在团结生动的集体中，使之相信组织，依靠集体，关心集体，维护集体，不断克服个人的不良行为习惯，不断克服个人主义思想，不断塑造集体主义观念。军训结束后，把这种精神融入学校的日常教育与管理工作中，可不断巩固和发展军训的成果，推动校园形成良好的校风和班风，促进集体主义观念在校园内弘扬。

军训

感悟 3

某中等职业学校学生小王平时喜欢我行我素，口头禅是“走自己的路，让别人说去吧！”这次军训，学校为了营造你追我赶争先创优的氛围，每天对各班军训情况进行量化考核排序，并将结果公布在每天一期的军训简报上。小王所在的班级第一天排在了全校14个参训班级的最后一名，原因是小王当天没有出早操。对此，班里的同学对小王很是不满，在同学们的心目中他成了给班级荣誉抹黑的落后分子。军训期间班上其他同学在队列比赛、内务整理、歌咏比赛、国防知识竞赛、宣传报道等各项活动中争先恐后，为取得优异成绩，往往牺牲休息时间加班加点，谁都不愿意拖集体的后腿。这种气氛慢慢地也感染了小王。军训的第七天，小王因腹泻输液不能参加训练，班主任、教官和同学们都抽时间纷纷前去看望，他感动不已，病情稍有好转就归队坚持军训。他说，军训结束全校还要会操表演，我们得好好训练，争取在全校会操表演时我们班能拿个好名次。他在班级军训总结会上发言说：“我在军训中最大的收获是明白了个人和集体的关系，集体是个人组成的，集体的荣誉和成功需要每个人的努力与付出，而我们每个人都离不开集体，需要集体的帮助和爱护，我在军训中感受到了集体的温暖！”

四、军训能够增强学生的组织纪律观念

良好的组织性和纪律性不仅是衡量学生能否成为高素质劳动者的重要标准之一，也是职业学校学生顺利完成学习和工作的基础。军训对学生组织性和纪律性的教育和培养起到了特殊的作用。军训期间，对学生实行军事化管理，以中国人民解放军的“三大条令”为依据和准则，对学生进行严格要求、严格训练、严格管理，可以使学生时刻注意自己的言行。“铁的纪律”促使学生学会自我管理，科学安排生活；学会用自己的双手创造美好的生活和学习环境。军训中，通过学习军人的优良作风和品质，可以使学生懂得一个人只有立德，才能立身；只有吃苦，才能立志，从而增强学生服从管理、令行禁止的组织纪律观念。

军训

感悟 4

某中等职业学校学生小江平时随便懒散惯了，他对军训中严格的作息时间要求及其他制度、纪律很不适应，结果多次因违规违纪被罚，并在全体学员面前做检查。小江的同学张诚在班级军训总结会上发言说：“军营里，一切都有纪律，都有规矩，纪律如铁，规矩如钢，人人平等。军营是个大‘熔炉’，只有在这个‘熔炉’里，才能炼就‘钢铁战士’，军训提高了我对组织纪律性的认识，进一步强化了我遵守纪律的意识和习惯。我们的路还很长，要到社会实践，要到企业工作，如果我们养成了严格遵守规章制度和组织纪律的习惯，将来无论走到哪都会受到欢迎，也会干出一番事业！”

五、军训能够提高学生的生活自理能力

自理能力是一个人照料自己生活、适应社会最基本的能力。提高生活自理能力是提高个人综合素质的基础。现在许多 90 后的孩子，而且绝大多数是独生子，他们当中很多人从小到大一直过着衣来伸手、饭来张口，凡事由父母包办的“温室”生活，基本不会照料自己的生活，也没有养成自我整理的意识和习惯。内务整理是军训的内容之一，同学们要按照要求自己动手铺床、叠被子、洗衣服、打扫宿舍卫生，被子要叠成“豆腐块”，室内物品要分类摆放整齐划一，居住环境干净整洁。在规范的内务训练中，同学们体会到了平时在家里不以为然的铺床、叠被子、洗衣服、打扫卫生等家务劳动原来并不轻松，体会到了父母每天操持家务、长年照料自己成长的艰辛与不易，适应了集体生活，学会了自我服务，提高了生活自理能力。

军训

感悟 5

新生军训正在热火朝天地进行着，某班接到通知，连里明天要对各班内务进行检查评比，这可紧张坏了很多同学，因为他们在家里基本上什么家务都不会做，内务整理只是军训这几天才刚开始学的。为了能评比过关，晚上睡觉前六班班长做了个简单动员和分工，大家一致表示：“大家动手，群策群力，认真整理，争取第一”。第二天他们早早起床，大家一起动手，按照教官要求进行了仔细的内务整理，被子基本上叠成了“豆腐块”，各类物品摆放整整齐齐，地面干净整洁……。六班同学张杰在班级军训总结会上发言说：“教官第一次教我洗衣服时，我才发现原来洗衣服这么累，当时我就想，妈妈太不容易了，多年来，家里所有人的衣服都是妈妈洗的呀，回家后一定要帮助妈妈洗衣服”。

六、军训能够让学生在磨砺中成长

所谓万丈高楼平地起，成功不是一蹴而就，需要经历一个由量变到质变的过程。军训当中，每天周而复始、单调乏味地进行队列队形训练和烦琐的内务整理对于许多从小娇生惯养的90后新生来说实在是异常辛苦，但意义非凡。只有反复地进行这些基础训练，才能达到队伍整齐划一的整体效果，才能使学生明白团队协作的重要性，才能体会到父母养育自己的辛苦，才能懂得纪律的重要性。学生应该用军人的标准严格要求自己，并且在以后的实际行动中不断强化，这样才能在今后的学习、生活中结出丰硕的果实。

1. 实践内务条令，养成良好习惯

好的习惯来自严格的训练和有意识的养成。实践内务条令是军训的主要内容之一，通过学习内务条令，明确士兵职责，了解军队内部关系和日常制度，建立良好的内务秩序，养成着装整齐、举止端庄、讲究文明礼貌的良好习惯。实践内务条令要从日常行为抓起，从起床到就寝、从集合到站队等方面在时间观念上严格抓落实，做到雷厉风行，一丝不苟，安全稳定；平时要注意文明礼貌教育和行为习惯养成，军容、着装的整齐与统一，仪表、举止的端庄与得体；内务卫生要符合标准，物品摆放要整齐划一，居住环境要干净整洁。

通过军训中规律性的训练与作息，紧张的训练，严格的纪律约束，增强学生遵规守纪、自我约束意识，提高自我管理能力，培养良好的集体生活习惯；养成令行禁止、服从管理的组织纪律管理观念；营造井然有序、积极向上的学习氛围；培养珍惜时间、吃苦耐劳、勇于拼搏的良好作风，形成受益终生的良好生活习惯和工作作风。

在严格实践内务条令的过程中，可以使学生在耳濡目染和亲身体验中，自觉接受人民军队的革命英雄主义、集体主义、不怕困难、勇于吃苦的教育与熏陶。这样的规范化训练不仅培养了学生自立自强、吃苦耐劳的精神和良好的行为习惯，也培养了学生的军人作风和军人素质。

军训

感悟 6

某中等职业学校学生王小刚军训结束回家后与父母聊天时，谈到了军训中内务训练：“一切行动必须时刻听从指挥，许多命令是用哨声发出的。早晨，一声哨响，全体起床（不准早起），两分钟后集合。只要听到哨声响，所有人都绷紧了神经。每天早上起床之后，出去跑操，回来后马上洗漱，紧接着集合吃饭，饭后带队回寝室换鞋和服装，准备集合到操场训练……寝室时刻保持整洁有序，各类物品摆放整整齐齐，同类物品要整齐划一，被子叠得像豆腐块，床下的鞋子摆放一条线……我们必须分秒不停地集合、时时整理自己的内务，对于习惯于自由安排时间、生活随便的我们来说，早已手忙脚乱，高度紧张。但是，慢慢地，我们从手忙脚乱到逐渐变得应对自如了。我们喜欢这样的训练，它可以培养我们生活有条理、做事讲文明的良好行为习惯。”

2. 队列训练，团结协作

队列训练是军事技能训练的基础训练科目之一，也是学生军训中训练的重点内容。队列训练对站立、行走的每一个动作都有严格的标准要领。一支训练有素的队伍在进行队列行动

时,整个队列整齐划一形同一人。为了达到队列整齐划一的效果,队列训练中不仅要求每个队员每个动作都标准到位,而且要求所有队员的动作都要步调一致。因此,在队列训练中,每位学生必须充分认识到团队协作的重要性,明白团队的荣誉与每个人的努力休戚相关。在队列训练中同学们为了实现队列整齐划一的效果,为了集体的荣誉,互相学习,互相鼓励,努力协调,密切协作,团结一致,在认真领会和反复实践动作要领及标准的过程中,不断地向着整齐划一的目标前进。通过队列训练,学生在实践中体验到了团结就是力量的含义,也提高了团结协作的意识。

军训感悟 7

某中等职业学校学生刘祥军训结束后与家人分享了军训中的队列训练的情景:“每个动作都有标准要领,齐步走要摆臂高度一致;正步走要踢腿一样高;跑步要运臂一致。每个动作每个人都要标准到位,全体人员要步调一致。每一个人将所有动作做得规范和标准不是一件容易的事,需要反复地纠正和练习。如果每个人都由教官一一纠正,教官根本就忙不过来。我们采取互查和互纠的办法,每个人都是学员,每个人都是教官。虽然个人动作标准了,但是由于个体存在差异,他长、你短,你快、他慢等,大家凑到一块整个队伍还是参差不齐。我们只好相互配合,协调动作,反复练习,军训结束会操时,我们班 46 个人在进行队列表演时整个队列就像一个人似的,最后取得了第一名”。刘祥军很有感触地说:“这次军训让我明白了一个道理,有些事情光靠一个人是做不好的,只有大家团结一致,彼此合作,共同努力才能做好!”

3. 刻苦训练,磨炼意志

意志是什么?意志是幼年时不小心摔倒了自己爬起来,不哭鼻子;是少年时做数学难题不偷看同桌的答案,独立思考;是青年时求职碰壁不依赖父母,自创天地;是中年时事业受挫不怨天尤人,绝境求生;是老年时教育儿孙可以坦然地以身作则,无愧平生。

乔·贝利说:有了坚定的意志,就等于给自己的双脚添了一双翅膀。

米南德说:谁有历经千辛万苦的意志,谁就能达到任何目的。

歌德说:意志坚强的人能把世界放在手中像泥块一样任意揉捏。

高尔基说:你们应该培养对自己力量的信心,而这种信心是靠克服障碍、培养意志和锻炼意志而获得。

军训是中职生磨炼意志品质的好平台。军训中每项动作都有其标准要领,并且也是学生训练要达到的目标,如“立正”的动作要领是:两脚跟靠拢并齐,两脚尖向外分开约 60° ;两腿挺直;小腹微收,自然挺胸;上体正直,微向前倾;两肩要平,稍向后张;两臂下垂自然伸直,手指并拢自然微曲,拇指尖贴于食指第二关节,中指贴于裤缝;头要正,颈要直,口要闭,下颚微收,两眼向前平视。军姿要“三挺三收”,脚跟并拢,脚尖分开,两臂夹紧。

齐步走要摆臂高度一致,两眼平视前方,上体保持军姿;正步走要“摆臂如闪电,踢腿如射箭”;跑步要运臂一致,注意节奏;齐步走、踏步、正步、踢腿、摆臂,每个动作必须做到标准,需要一次次地纠正和不停地训练。这样的训练经常是一练就是一整天。期间,无论

炽热的太阳烘烤着干燥的水泥地面，还是无情的雨水滴落在迷彩军装上，一切行动必须时刻听从指挥。

军训站军姿一般要求一站半个小时，只要教官没有下令停止，无论是烈日炎炎，还是蚊虫叮咬，谁也不许动。

军训是吃大苦流大汗的舞台，是战胜自我的战争。军训使同学们理解了纪律是铁面无私，是事业成功的保证；军训使同学们领会了认真是一丝不苟，是事业成功的基础。

军训感悟 8

受训学生 A 说：踢正步，练定位，时间一长就脚麻、腿软、胳膊酸……我们咬紧牙关，不屈不挠，刻苦训练，保证每一个动作都标准规范。

受训学生 B 说：脚麻了，手麻了，连头皮都麻了，常有倒下去的念头。漫长的站军姿，让我体会到了挑战自我的艰难。但是，我们硬是挺过来了。

受训学生 C 说：军训，我们学到的不仅是站军姿，走正步，练队形，而是磨炼了我们一种意识，一种遵守纪律的意识，一种团结协作的意识，一种不怕吃苦的意识，一种敢于坚持的意识，一种勇于拼搏的意识！

【专家点评】

经过短暂、艰苦的军训，学生少了娇气，多了坚强；少了依赖，多了自强；少了怨天尤人，多了勇往直前；也懂得了自制、自爱、自理和自强。校园像一个小社会，军训则是我们进入这个小社会之初极其重要的一课，它教会了我们勇敢，教会了我们坚强，教会了我们永不放弃的精神。为了能在这个社会找到自我，勇敢地正视眼前的一切艰难困苦，我们仍然需要脚踏实地继续努力。军训还没有结束，脚下的路还很长，这只是我们迈出漫长人生的第一步！

行动体验

活动一：军训归来话收获

1. 活动目标

通过活动帮助学生回忆军训生活，总结军训成果，继续保持和发扬人民军队的优良作风。

2. 活动准备

- (1) 编排节目。
- (2) 准备所需设备。
- (3) 撰写主持词。

3. 活动对象与地点

- (1) 活动对象是：刚军训结束的一个班级的全班学生。
- (2) 活动场所：本班教室。

4. 活动实施

- (1) 创设情境，活动开始。（播放歌曲《咱当兵的人》，2 分钟）

主持人甲：听到这熟悉的激昂旋律，不由地心潮澎湃，军训生活的景象又一幕幕地浮现在眼前。为期 15 天的军训是一次磨砺，一次升华，15 天的劳累、忙碌和辛苦是我们一生的财富。我相信每位同学都有许多感悟与收获。现在我宣布×××学校×××班“军训归来话收获”德育活动课现在开始。

(2) 军姿飒爽。

主持人乙：我们的军训，从队列训练开始，经过短短几天的训练，同学们学会了军人那站如松、坐如钟、行如风的飒爽英姿。下面，有请同学甲、乙、丙、丁、戊 5 位同学展示他们的军姿训练成果。

军姿表演：5 位同学表演站军姿（5 分钟）。

主持人甲：英姿挺拔的身姿，是坚强意志的展现。军训让我们改掉了自由散漫习惯，让我们树立了坚不可摧，牢不可破的意志和信念。

(3) 军训回眸。

主持人乙：军训生活如白驹过隙，转瞬即逝，但军训过程中有许多故事却永远留在我们心中。下面我来做一个简单采访。

采访优秀学生甲：军训给你最强烈的感受是什么？

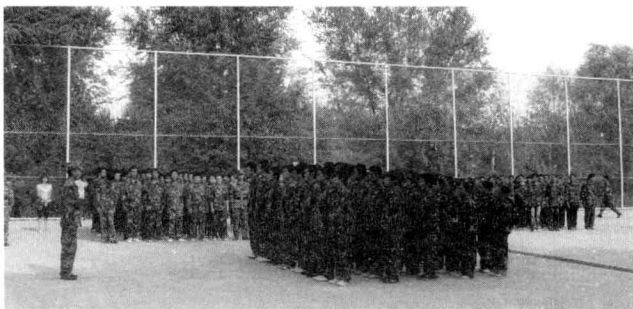
学生甲回答：集体荣誉感。

主持人甲：这次军训让很多同学都发生了改变。下面，请同学们围绕以下几个问题，讲述关于军训的故事。（投影显示 5 个问题）

- 从刚开始军训到军训结束你对军训的认识有怎样的变化？
- 你对教官有怎样的评价？
- 你如何看待教官对不服从命令的同学的处罚？
- 军训对你有哪些改变？
- 军训中你最大的收获是什么？

主持人乙：军训让我们学会了珍惜时间；军训让我们学会了坚持；军训也让我们学会了忍耐和感恩。

主持人甲：训练场上留下了我们的飒爽英姿；拉歌场上回荡着我们嘹亮的歌声；联欢会上留下我们的欢笑……严肃紧张而又活泼快乐的军训生活，在我们心中留下了不可磨灭的记忆。下面，让我们欣赏一组照片，回味军训中的精彩镜头。



主持人乙：军训是酸的，这儿有高强度的训练和委屈的泪水；军训是苦的，这儿有严格的纪律和痛苦的煎熬；军训是辣的，这儿有严肃的教官和严厉的批评。但军训也是甜的，因

为这儿还有同学温馨的关爱、老师谆谆的叮咛。军训的滋味，三言两语难以说清。就让我们一起欣赏诗歌朗诵。

(4) 军训感悟。

主持人甲：军训中，我们收获了许多：强健的体魄，坚强的意志，拼搏的精神，团结的力量……下面，请同学们每人用一句话说说自己对军训的感悟……

主持人乙：两周的军训生活，我们坚定顽强，克服了一个又一个困难，但也暴露出了我们存在的一些问题。下面，全班分成4个小组讨论“我们在军训中存在的问题”。各小组选一个代表发言。

(5) 班主任寄语。

主持人甲：发现问题必须解决问题，才能使我们更加认真地对待今后的生活。下面，让我们以热烈的掌声欢迎一直以来给予我们无微不至关怀的班主任老师讲话。（班主任讲话）

(6) 军歌嘹亮。

主持人乙：军训生活让我们知道，只要每个人都齐心协力，我们45位同学就能发出气壮山河的声音；军训生活让我们知道，只要每个人都团结一致，90只脚，也能踩出同样的节奏。下面，让我们一起唱响《团结就是力量》。

全班同学全体起立，齐唱《团结就是力量》。（同学乙指挥，唱完坐下）

(7) 活动结束。

主持人甲：军姿飒爽，军歌嘹亮，军训生活在我们心中留下不可磨灭的记忆。军训生活让我们知道，坚持就是力量，团结就是力量。同学们，老师们，让我们带着这种力量，努力拼搏，奋勇向前，共同创造明天的辉煌！

主持人乙：×××学校××班“军训归来话收获”德育活动课到此结束。谢谢大家！

活动二：严格纪律约束，增强自律意识

1. 活动目的

加强纪律教育，培养学生自觉遵守学校规章制度和克服不良习惯的意识。

2. 活动实践

(1) 按照军训时的管理标准，制定严格的班纪班规，并要求每位同学认真遵守班纪班规，时刻注意展现自己的优良素质。

(2) 做好班级考勤，互相监督，每月评比，评选出班级遵章守纪模范个人。

3. 成功案例

某中等职业学校新学期开学伊始，某班班主任为了强化班级的组织纪律性，组织全班同学讨论制定了新的班纪班规。为了推进班纪班规落实，该班举办了《追忆军训生活，遵守班纪班规》的主题班会。此后，该班同学拖拖拉拉、自由散漫的现象少了；同学们上课铃响时不仅能提前进入教室，而且上课纪律和气氛也大有好转；全班同学总是能迅速集合并快速参加各种集会和课外实践活动和优质地完成任务。军训的结束并不意味着学生成长和学校教育的结束，我们必须将军训的成果加以消化、传承，融汇于学生的日常管理和学生的学习生活

中，升华为学生的自觉意识，转化为学生的生活习惯。

【专家点评】

把人民军队严明的纪律作风融汇于自我约束、自我管理的实践中，不仅有益于建立良好的校园秩序，也有益于学生养成遵纪守法、文明礼貌、认真做事的习惯，为学生成人成才奠定坚实的基础。

活动三：加强内务管理，提高自理能力

1. 活动的目的

加强内务管理，将军训中的内务条例继续保持下去。

2. 活动实施

(1) 宿舍内务检查。室内干净整洁，各类物品归置有序；被褥叠放整齐、平整；餐具、洗刷用品摆放整齐统一。

(2) 教室内务检查。室内干净整洁，各类物品归置有序；走廊地面、墙面干净卫生；门窗玻璃干净无破损。

(3) 卫生区检查。责任区地面整洁，无砖石、杂草、垃圾。

(4) 举办内务比赛，评选文明宿舍。

3. 成功案例

某中等职业学校针对一些学生在家里都是“小皇帝”，娇气重，自我管理能力差，入校后不会洗衣服、不会叠被子，更谈不上主动打扫宿舍卫生和环境卫生。学校按照军训的标准，每天一次检查点评宿舍内务、教室内务、责任区卫生，每周举行一次内务比赛，评选文明宿舍。军训虽然结束了，但同学们整理内务依然一丝不苟，物品摆放井然有序，宿舍卫生干净整洁，被子叠得像“豆腐块”，床单整理得平平整整，餐具洗具统一摆放……总之，军训的成果已转化为同学们的生活习惯和自觉意识。

【专家点评】

内务可以展现我们的品格；内务可以锻炼我们的性情；内务可以磨砺我们的意志。内务不仅可以体现学生的自律意识，还能体现学生的个人修养，可以反映一个人的综合素质。小细节也能成就大事情，认真做事，踏实做人，在认真中成长成才。

有人说：“生活中并不缺少美，只是缺少发现美的那一双眼睛”。换个角度看，烈日下挥洒的汗水使我们的人生篇章更加浓墨重彩；笔直挺立的军姿使我们更加英姿飒爽；规范严格的内务整理使我们变得更加细致周密。这正如一位哲人所说：“苦难是悲观者眼前的万丈深渊，是乐观者通向成功的阶梯”。军训亦是如此。

军训的花絮一片一片，飘落在我们的心田上。操场上，军旗下，我们身着绿色军装，朝气蓬勃，团结向上。相信经历过这次严格的军训，我们的身体将会变得更加强健，我们的心智将会变得更加成熟，我们的意志将会变得更加坚强。军训在人的一生中是短暂的，但对我们来说，却是十分难忘和珍贵的。教官和我们一起滚打摸爬，对我们言传身教，教我们学军

事，教我们做内务，教我们学做人，使我们在许多方面都取得了明显的进步。从教官的一言一行，一举一动中，我们看到了军人无私的奉献精神、优良的工作作风和坚强的意志品质。军训使我们磨炼了精神意志，锻炼了心理素质，增强了国防观念，学到了军事技能，提高了自理能力。我们要在今后的学习、生活中，巩固军训成果，把从教官身上学到的好思想、好作风、好传统继续发扬光大，促进学风和校风建设；认真学习专业知识，掌握过硬的专业技能，把自己培养成适应社会经济建设需要的高素质劳动者。

愿我们每位同学带着军训的收获，去勇敢面对我们将要面对的一切，我们将成为生活的强者！

【专家导航】

军训，是一段痛苦并快乐的时光。只是，其中的苦和乐，得与失，置身其中的人总是为情绪所左右，难以辨清，唯有当其被时光洪流冲刷到岁月彼岸，才会惊觉原来这曾经的苦乐为伴竟有着这样的精彩。

